

おいしくキッチン

平成30年6月16日放送

キャンディーゼリー



..... 材 料

みかんの缶詰.....80g
キウイフルーツ.....80g
粉寒天..... 1g
水.....150g
砂糖.....小さじ2



② 寒天液は沸騰させないと固まらないので沸騰させること！



④ コロンとした器を使うと仕上がりがきれいになりますよ♪
おちょこもオススメ！

☆☆☆作り方☆☆☆

- ① キウイフルーツは皮をむいて小さく切る。みかんの缶詰は汁をきっておく。
- ② 鍋に水と粉寒天を入れて煮溶かし、砂糖を加える。
- ③ 寒天液の粗熱がとれたら、器にラップをしいてくぼみを作り、果物を入れて寒天液を流し入れる。
- ④ ラップの上を輪ゴムで束ねて、冷蔵庫で冷やし固めて完成！

☆ 輪ゴムのうえからリボンを結ぶと見た目のかわいさがアップしますよ！！

できあがり♪

お皿に盛る時は結び目を下にすると、中のくだものがきれいに見えます！



簡単に作れる、見た目も涼やかな、ひんやりデザートです！
なかに入れる果物をアレンジしてもOK！
さくらんぼや桃やぶどうなど・・・。
季節に合わせて変えながら楽しんでみてくださいね♪

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	野菜・きのこ・海藻量(g)
29	0.3	0.0	0.0	0